



Antal lektionstimmar  
1 lektionstimme = 45 min



Digital  
webbkurs

# Rytmisk gymnastik

<b>C</b>	🕒 20	Rytmisk gymnastik C	
	🕒 5	Idrottspsykologi	🕒 10 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
<b>B</b>	🕒 20	Rytmisk gymnastik B	
	🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
<b>A</b>	🕒 20	Rytmisk gymnastik A	
	🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
<b>Grund</b>	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	🕒 3	Intro Svensk Gymnastik 	